

Indirizzo Umanistico e Scientifico

Poesia e sperimentazione musicale

I diritti d'autore nella canzone italiana

Un percorso di lettura e ascolto di alcuni testi di quattro cantautori italiani: Lucio Battisti, Fabrizio De Andrè, Lucio Dalla, Franco Battiato, finalizzato ad individuare il valore poetico e musicale. Si tratteranno alcuni aspetti inerenti ai diritti d'autore.

N° 5 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Fabiola Marsana

Indirizzo Umanistico e Scientifico

Crociere sui binari:

"TEE"... i treni che hanno unito il nostro Continente!

Storia, caratteristiche e itinerari dei più significativi treni "Trans Europ Express".

N° 6 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Angelo Modena

Indirizzo Umanistico e Scientifico

I salumi..... gioie e dolori

16 kg. il consumo procapite in Italia.

Troppi per la nostra salute? Forse no.

Conoscendoli meglio.

N° 4 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Sergio Asperges

Indirizzo Umanistico e Scientifico

Conversazioni attorno ad un caffè filosofico

La Filosofia è donna?

La scienza nel mondo antico.

Medioevo: periodo buio?

N° 5 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza quindicinale

Docente: Flavia Chiarentini

Italo Calvino e “La sfida al labirinto”

Gli incontri prevedono la trattazione dell’opera di Italo Calvino, da “Il sentiero dei nidi di ragno” alle “Lezioni americane”, alla scoperta o riscoperta di uno degli scrittori più eclettici e innovativi del Novecento italiano.

“[...] La peste colpisce anche la vita delle persone e la storia delle nazioni, rende tutte le storie informi, casuali, confuse, senza principio né fine. Il mio disagio è per la perdita di forma che constato nella vita, e a cui cerco di opporre l’unica difesa che riesco a concepire: un’idea di letteratura”.

(I. Calvino, Lezioni americane, cit.)

N° 6 lezioni di due ore ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Luisa Pelizzoni

Al Andalus, la Spagna Islamica

Al Andalus e Andalusi

Il lascito di Al Andalus

Il ruolo della donna in Al Andalus

L'eredità culinaria di al-Andalus

Cosa si mangiava, cosa mangiavano gli arabi, i berberi e i loro sudditi mozàrabi

durante gli 8 secoli dell’esistenza della Spagna musulmana

Il tramonto di Al Andalus

Al-Ándalus e Spagna: due nazioni, due mondi

N° 7 lezioni di un’ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Enrico Atzeni

L'Italia longobarda

Per quasi due secoli l'Italia è stata governata da un popolo fiero, che veniva da lontano e che ha lasciato profondi e a volte sconosciuti segni: i Longobardi.

I Longobardi hanno fondato e governato, dalla città di Pavia, un regno ricco e potente, che comprendeva quasi tutta la penisola Italica; hanno costruito palazzi e chiese; hanno dato filo da torcere ai Franchi e hanno rappresentato l'ambita preda imperiale di Carlo Magno.

Durante le lezioni si ripercorrerà la storia di questo popolo, le vicende, la cultura e la società.

N° 7 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Claudio Pasi

L'arte di leggere l'arte

Dietro l'immagine

L'arte di leggere l'Arte

Il corso si articola nel comprendere cosa ci dice un'opera d'arte nella storia, dall'antichità sino al nostro tempo, attraverso una rassegna di opere pittoriche, che verranno analizzate e descritte considerando: simboli, tecniche, metodi e committenti.

Numerosi saranno gli artisti descritti, dai pittori fiamminghi, rinascimentali, sino a quelli moderni, in cui saranno anche presi in considerazione alcune celebri sculture

N° 6 lezioni di due ore ciascuna a cadenza quindicinale

Docente: Francesco Sugamosto

Indirizzo Umanistico e Scientifico

M come arte Moderna: Manet, Monet, Modigliani, Matisse, Munch, Man Ray, Mondrian, Mirò, Magritte, Manzoni.

Il percorso si snoderà tra gli artisti che hanno contribuito a cambiare l'arte.

N° 10 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Gloria Ferrario

Indirizzo Umanistico e Scientifico

Fiume, laghi, coste, montagne: origine della superficie terrestre

Il nostro pianeta è costituito da una sottile crosta chiamata crosta terrestre che è stata modellata nel corso dei millenni da acqua, pioggia, vento, sole, ghiaccio e mare.

Questi fattori ci hanno regalato forme bellissime, come i nostri laghi lombardi o come i camini delle fate del lago di Iseo o la bellissima Adda.

La scienza che studia le caratteristiche fisiche si chiama Geomorfologia.

Scopriremo insieme paesaggi meravigliosi e inaspettati.

N° 8 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Rita Cavani

Indirizzo Umanistico e Scientifico

Il fascismo: come prese il potere e come lo mantenne

Storia delle origini del fascismo, dal biennio rosso alla marcia su Roma, dagli omicidi politici alle leggi razziali, come si affermò una dittatura.

N° 6 lezioni di un'ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Angelo Zucchi

Indirizzo Umanistico e Scientifico

“A tavola con la storia”

Percorso tra le abitudini alimentari e le curiosità culinarie delle varie epoche storiche per riscoprire ricette, prodotti, usi e costumi della buona tavola.

N° 5 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza mensile

Docente: Manuela Bertola

Indirizzo Umanistico e Scientifico

Gruppo di lettura:

leggiamo insieme

Il corso è destinato a coloro che vogliono condividere il piacere della lettura e di ciò che questa può comunicare.

Gli incontri si basano sulla scelta di 8/10 libri da leggere e condividere per la durata del corso da un gruppo di persone che ama leggere. Si legge un libro in silenzio o ad alta voce e successivamente si condividono e si approfondiscono emozioni, pensieri e tematiche.

N° 7 lezioni di due ore ciascuna a cadenza mensile

Docente: Fiorella Cappellini

Quando la musica incontra il cinema e il teatro

Proiezione video di film musicali, sia film che musical.

Esempi: Jesus Christ superstar, Notre Dame de Paris, Tosca amore disperato, I Promessi Sposi, Mammamia, ecc..

Ogni proiezione divisa in due parti : visione + discussione.

N° 7 lezioni di un'ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Franco Giampaoli

Indirizzo Umanistico e Scientifico

La massoneria così chiacchierata così sconosciuta

Gli incontri intendono far conoscere questa antica istituzione e le sue finalità.

La massoneria non è una società segreta ed è aperta a tutti; tramanda i suoi insegnamenti con simboli e allegorie che ci vengono dal passato e da culture e tradizioni diverse.

N° 5 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Giorgio Minozzi

Introduzione all'antico Egitto

Il corso si propone di introdurre il partecipante alla cultura e alla storia dell'antico Egitto. Si affronteranno temi quali:

- il ruolo della geografia nella storia dell'Egitto antico e moderno;
- la civiltà Egizia dal periodo pre dinastico fino al periodo Romano;
- la storia dell'egittologia, da Athanasius Kircher a Zahi Hawass, l'architettura templare e gli obelischi, la Valle dei re.

N° 12 lezioni di un'ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Stefano Martinelli

Indirizzo Linguistico

Inglese

Livello base

Conoscenza base della grammatica inglese e comprensione di testi semplici.

N° 15 lezioni di un'ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Normina Arenare

Massimo 20

Libro di testo: High Spirits 1 - 2 Bowen & Delan, a carico dei partecipanti

Indirizzo Linguistico

Inglese

Conversazione

Il corso e' indirizzato a chi ha una buona/ottima conoscenza della lingua, sia scritta che parlata, vuole accrescere la propria scioltezza nel conversare, leggere, comprendere e migliorare la corretta pronuncia delle parole, accrescendo il proprio vocabolario.

N° 20 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Rosetta Rosati

Massimo 10 partecipanti, il corso verrà attivato con un numero minimo di 5 partecipanti.

Indirizzo Linguistico

English Upper Intermediate Level with Conversation (British english)

Faremo conversazione fra di noi, leggeremo dei libri e articoli di giornali e riviste in inglese, guarderemo dei video in Youtube per migliorare la nostra conoscenza della grammatica.

N° 22 lezioni di un'ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Alistair Robert Newell

Indirizzo Linguistico

Tedesco

Livello base

Il corso è mirato a coloro che non hanno alcuna conoscenza della lingua tedesca o che ne hanno nozioni molto superficiali.

Verranno date indicazioni per scrittura e pronuncia, verranno trattati sostantivi, generi e declinazioni e i verbi più comuni e date nozioni di base per la costruzione corretta di frasi.

N° 11 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Arnold Ingo

Massimo 10 partecipanti

Eventuali libri e/o fotocopie sono a carico dei partecipanti

Indirizzo Linguistico

Tedesco

Livello intermedio

Il corso è mirato a coloro che hanno una conoscenza base della lingua tedesca.

N° 9 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Arnold Ingo

Massimo 10 partecipanti

Indirizzo Linguistico

Spagnolo conversazione

Il corso è destinato a studenti con un livello di conoscenza della lingua medio. La docente interagirà parlando in spagnolo con l'obiettivo di: arricchire il vocabolario, migliorare la pronuncia e sviluppare la capacità di comprensione.

N° 10 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Graciela Zanlongo

massimo 10 partecipanti. Eventuali libri e/o fotocopie sono a carico dei partecipanti

Indirizzo Linguistico

Benvenuto Italiano!

Corso di Italiano base per tutti

Il corso di italiano, livello base, è rivolto a tutti, stranieri e non, che desiderano perfezionare/implementare la loro competenza linguistica, sia scritta che verbale.

Particolare attenzione verrà data non solo alle basi grammaticali e della sintassi italiana ma anche ai costrutti maggiormente usati per essere meglio compresi nei contesti quotidiani.

N° 13 lezioni di un'ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Anita Mastroianni - Silvana Bellò

Indirizzo Linguistico

Francese conversazione

Ogni settimana si affronterà un argomento di attualità, vedremo di non perderci tra le vie parigine e di riuscire a ordinare le giuste pietanze durante le nostre vacanze.

N° 10 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Sonia Alessandra Berretta

Indirizzo Informatico

Perché Adobe Première?

Chi è appassionato di digital video avrà sicuramente provato a trasformare le sue riprese video, o le foto, ottenute con fotocamera digitale, in un filmato con effetti speciali, per poterlo mostrare con orgoglio ai propri amici, per conservare un bellissimo ricordo o per il solo gusto di farlo. E quante volte abbiamo cercato un programma di montaggio video, ne abbiamo trovato uno ed abbiamo cercato disperatamente di capirne il funzionamento?

Se avete questo desiderio e volete capirne la tecnica, questo è il vostro corso!

N° 10 lezioni di 2 ore ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Domenico Ferrari

Massimo 5 partecipanti, minimo 3 partecipanti

Consigliabile portare il proprio PC

Indirizzo Informatico

Power Point

- Siete amanti della fotografia digitale e volete realizzare accattivanti presentazioni?
- Volete realizzare i vostri album fotografici, aggiungendo elementi di testo, inserendo un commento parlato o musicale?
- Realizziamo insieme presentazioni da inviare via WhatsApp: salvare come film o PDF;
- Rivolto a coloro che posseggono una buona conoscenza del PC.

N° 10 lezioni di 2 ore ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Domenico Ferrari

Massimo 4/5 partecipanti

Indirizzo Informatico

Corso di Alfabetizzazione Informatica

1. Cos'è l'Informatica:

- Nozioni base
- Conoscere il Computer; Hardware e Software; Periferiche
- Sistemi Operativi - Programmi Applicativi

2. Struttura di archiviazione:

- File e Cartelle
- Organizzare l'archivio
- Desktop
- Cestino

3. Sistema Operativo Microsoft:

- Sistema Operativo Windows
- Pacchetto Applicativo Office (Word e Excel)

4. Internet:

- Posta Elettronica
- Navigare in Internet (Motori di ricerca; prodotti; prenotazioni online; notizie; curiosità)

N° 8 lezioni di 1 ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Claudio Camilli

Massimo 4 partecipanti (+ eventuali 2 dotati di PC proprio)

E' consigliabile che i partecipanti portino il proprio PC

Indirizzo Informatico

PC Office Excel

Corso per imparare ad utilizzare il programma Excel del pacchetto Office di Microsoft

Il corso ha l'obiettivo di insegnare l'utilizzo di un programma per la produzione e la gestione di fogli elettronici che consente di:

- creare fogli di calcolo e cartelle di lavoro per la gestione di spese, bilanci, riconciliazioni bancarie, etc.
- creare data base per l'archiviazione di dati per la gestione di elenchi, liste, tabelle, etc.
- creare diagrammi per la rappresentazione dei dati in forma grafica con i vari tipi di grafici.

Il corso è destinato a persone che abbiano partecipato al corso PC base ed al corso di Word o che conoscano le nozioni basilari di informatica e l'applicazione Word di Microsoft

N° 10 lezioni di 1 ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Dario De Poli

Massimo 8 partecipanti

Indirizzo Informatico

Utilizzo smartphone e tablet

corso base

Imparare il corretto utilizzo dello smartphone e tablet, partendo da come sono fatti e quali sono i componenti principali; conoscere le principali APP e gestirle in totale sicurezza.

N° 10 lezioni di un'ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Konrad Peplonski

Massimo 7 partecipanti

Indirizzo Informatico

Utilizzo smartphone e tablet

corso avanzato

Gestione avanzata delle APP, Google, Cloud, Foto. SPID e il mondo Poste Italiane; pagamenti elettronici e altri argomenti a sorpresa.

N° 8 lezioni da un'ora e mezza ciascuna

Docente: Konrad Peplonski

Massimo 7 partecipanti

Arti figurative e laboratori

Acquerello

Apprendimento degli elementi di base della tecnica pittorica dell'acquerello per raggiungere una sufficiente padronanza degli strumenti che incoraggi la propria vocazione artistica.

N° 10 lezioni di due ore ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Grazia Longo

Massimo 10 partecipanti

l'acquisto del materiale è a carico dei partecipanti

Arti figurative e laboratori

Corso di Boogie woogie

Il corso vi aspetta con un senso di comunità che accoglie e non giudica, in un'atmosfera di calore e divertimento.

(La vita è migliore quando balli)

N° 13 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza quindicinale

Docente: Rodolfo Ferrara - Centazzo Bruno

Massimo 30 partecipanti

scarpe comode, da ballo o da ritmica

Arti figurative e laboratori

Chitarra moderna e classica

Il corso ha come fine di consentire agli allievi di poter suonare con familiari e amici le canzoni più belle.

N° 13 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza quindicinale

Docente: Rodolfo Ferrara

Massimo 8 partecipanti, il corso verrà attivato con un numero minimo di 3 partecipanti

Ogni partecipante deve portare la propria chitarra.

Arti figurative e laboratori

Disegno e pittura

Approccio all'arte pittorica

Approccio all'arte pittorica – aiuto alle tecniche artistiche per sviluppare i propri desideri.

N° 9 lezioni di due ore ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Dario Aguzzi

Massimo 10 partecipanti

Arti figurative e laboratori

Fotografia – “Impara non solo a guardare il

mondo ma anche a vederlo”

- Ambiente digitale (cellulari, fotocamere compatte, reflex)
- Fondamenti di fotografia e composizione (modalità di scatto, messa a fuoco, ecc...)
- Scatto creativo (l’esposizione, profondità di campo, messa a fuoco)
- Uscite fotografiche, foto in sede, prove attrezzature dei docenti

N° 9 lezioni di un’ora e tre quarti ciascuna a cadenza settimanale + 2 uscite

Docente: Stefano Pretti

Massimo 7 partecipanti

materiale occorrente: reflex, macchine compatte, mirrorless o cellulari

Arti figurative e laboratori

BIO: la cura del verde senza prodotti chimici

A seguito del ritiro dal mercato di quasi tutti i prodotti chimici di libera vendita (definiti hobbistici) per l’orto e giardini, cosa fare? I prodotti naturali o BIO funzionano?

Cercheremo di capire come applicare un approccio “pratico e mentale”, diverso da quello utilizzato per i prodotti chimici, affinché essi siano veramente efficaci.

Capiremo, tra l’infinità di prodotti sul mercato, quali siano quelli più adatti e come ottimizzare la resa senza crearsi una “farmacia da balcone”, e per non dire mai più, “il Bio non funziona.

N° 5 lezioni di un’ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Andrea Giongo

Arti figurative e laboratori

***Inventiamo insieme
Sul filo di un sogno
Cucito creativo***

Creatività e manualità si fondono insieme.

La realizzazione di ogni progetto è un traguardo raggiunto.

Si richiede una buona conoscenza del cucito manuale e a macchina.

N° 14 lezioni di due ore e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Pierangela Bonetti

Massimo 8 partecipanti

Arti figurative e laboratori

Tuffo nella Fiber art

Dalla costruzione del telaio al manufatto con utilizzo di fibre, filati di riciclo e tessuti. Tecnica giapponese Sashiko e feltro ad ago.

Ci cimenteremo nella realizzazione di opere decorative su un semplice telaio base in legno costruito da noi, e, volendo impreziosito con tessuti a Sashiko e Feltro ad ago.

N° 10 lezioni di due ore ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Daniela Gilardoni

Massimo 6 partecipanti, il corso verrà attivato con un numero minimo di 3 partecipanti

l'acquisto del materiale è a carico dei partecipanti

Arti figurative e laboratori

Maglia e uncinetto

Nozioni base

Il corso è rivolto a principianti e vuole dare cognizioni di base per giungere a realizzare un manufatto a maglia o uncinetto mettendo in campo abilità e creatività

N° 24 lezioni di due ore ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Emilia Rizzo

Massimo 15 partecipanti

l'acquisto del materiale è a carico dei partecipanti

Arti figurative e laboratori

Modellare la creta

Apprendimento delle tecniche di base per lavorare, modellare ed usare artisticamente la creta.

N° 9 lezioni di 2 ore ciascuna

Docente: Dario Aguzzi

Massimo 10 partecipanti

Arti figurative e laboratori

Ricamo classico

Apprendimento dei diversi tipi di ricamo, sfilature, imparaticci, Hardanger.

N° 24 lezioni di due ore ciascuna a cadenza settimanale (sessione mattutina)

N° 24 lezioni di due ore ciascuna a cadenza settimanale (sessione pomeridiana)

Docente: Gabriella Taragni

Massimo 10 partecipanti, il corso verrà attivato con un numero minimo di 4 partecipanti

l'acquisto del materiale è a carico dei partecipanti

Arti figurative e laboratori

Sartoria: ago, filo e fantasia

Primo approccio al cucito con tecniche basi: ago, filo e macchina da cucire; imparare da zero ad aggiustare e creare un capo di tua fantasia; applicare l'upcycling: riutilizzo creativo del tuo armadio.

N° 17 lezioni di un'ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Dianora Santagostini

Massimo 8 partecipanti

l'acquisto del materiale è a carico dei partecipanti

Arti figurative e laboratori

Salottino della maglia

Perfezionamento e tecniche di lavorazione ai ferri e uncinetto.

Confezione capi di abbigliamento a maglia e uncinetto.

N° 27 lezioni di due ore ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Angela Pasti

Massimo 8 partecipanti

Arti figurative e laboratori

Dipingiamo la storia dal quadro al figurino

Corso di tecnica base.

Il corso ha come obiettivo di far conoscere la storia di un soggetto, attraverso la pittura con tecnica a colori acrilici. Il soggetto che verrà dipinto sarà rappresentato da un piccolo busto in resina di altezza 5 cm c.a.

Il corso è aperto a tutti (maggioirenni), non è necessario avere conoscenze specifiche di pittura.

N° 8 lezioni di un'ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Luca Anelli

Massimo 10 partecipanti, il corso verrà attivato con un numero minimo di 5 partecipanti

Arti figurative e laboratori

Burraco

Apprendimento delle regole fondamentali e tecniche di gioco.

Esercitazioni pratiche per approfondire le tecniche.

Il corso è destinato anche a chi non ha mai giocato o ha scarsa conoscenza del gioco.

N° 24 lezioni di tre ore ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Angela Pasti

massimo 12 partecipanti

Arti figurative e laboratori

Lezioni di stile

...e seduzione

Migliaia di anni fa, il potere si acquisiva tramite la forza bruta. Oggi è tutta questione di seduzione. Tutto è

seduzione: le parole, i gesti, i silenzi. Con la seduzione si persuade, si conquista, si comunica, si vende e si acquisisce potere.

Il Seduttore vede la vita come un palcoscenico e ciascun individuo come un attore. La seduzione è una sorta di teatro nella vita vera, il momento in cui realtà e illusione si incontrano.

In ogni seduzione ci sono due elementi che vanno analizzati: primo, voi stessi e cosa c'è di seducente in voi; secondo, il vostro obiettivo e le azioni che ne penetreranno le difese portandolo alla resa.

N° 8 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Elena Gobetti

Massimo 7 partecipanti

Arti figurative e laboratori

Laboratorio di "lezioni di stile"

1. La silhouette: ogni partecipante scoprirà a quale tipologia fisica appartiene e ad ognuno/a verranno consigliati i tipi di abiti e tessuti più adatti alla propria fisicità.
2. Armocromia: ogni partecipante, attraverso il metodo dell'analisi del colore, scoprirà i colori più valorizzanti e quelli

da evitare a seconda della “stagione” d’appartenenza. Al termine del laboratorio ognuno avrà la propria palette come guida utile alla creazione del guardaroba.

3. Stile e portamento : come scendere dalla macchina, come togliersi un cappotto, come sfilarsi i guanti e come gestire una pochette? In questo laboratorio lo scopriremo insieme a tante piccole regole di buone maniere per vestirsi in occasioni speciali.

Il corso si rivolge a tutti coloro che amano la moda o sono alla ricerca del proprio stile. Impareremo a scoprire i nostri punti di forza e valorizzarli, a trovare il proprio stile e imparare ad essere impeccabili in tutte le occasioni (lavoro, tempo libero, eventi speciali).

N° 3 lezioni di due ore ciascuna a cadenza mensile [Sessione mattutina](#)

N° 3 lezioni di due ore ciascuna a cadenza mensile [Sessione serale](#)

Docente: Elena Gobetti
massimo 7 partecipanti

Arti figurative e laboratori

Sfida alla cultura

Primo campionato a premi con l’elezione del campione di cultura Unitre. Domande di carattere generale.

N° 12 lezioni di un’ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Franco Giampaoli

Benessere psicofisico

I messaggi del corpo

Corpo, mente e sfera emotiva sono indissolubilmente connessi.

Quando un blocco energetico altera il nostro equilibrio psicologico il corpo lo manifesta con sintomi e disturbi fisici più o meno importanti.

Impariamo a conoscere questi segnali per ritrovare il benessere.

N° 3 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza quindicinale

Docente: Marina Abbatangelo

Benessere psicofisico

Diventiamo più giovani mangiando

Consigli dietetici per stare meglio e conservarsi ...
“giovani”!

N° 10 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Giuliana Berardi

Benessere psicofisico

Mental coaching:

conosci e sviluppa le tue potenzialità

"L'avversario che esiste nella nostra mente è molto più forte dell'avversario al di là della rete" (Timothy Gallwey)
Il corso mira a stimolare delle riflessioni per trovare il modo per esprimere al meglio il nostro potenziale in tutte le situazioni della vita.
Scopriremo insieme i principi del Mental Coaching e dei metodi per sviluppare pensieri positivi e migliorare le nostre performance di tutti i giorni.

N° 10 lezioni di un'ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Andrea Rognoni

Benessere psicofisico

Yoga
per il benessere fisico e mentale

Scopriremo la posizione "Asana" per migliorare la postura, rendere più flessibile le articolazioni e rendere più tonici i nostri muscoli; la posizione "Pranayama" per regolare il nostro respiro, il controllo dei pensieri sempre incalzanti, calmando la mente possiamo raggiungere la meditazione che ci fa avanzare alla conoscenza più intima di noi "Namastè".

N° 10 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Lorella Volpone

Massimo 10 partecipanti

Si richiede certificato medico per attività sportive

Benessere psicofisico

La mente atletica

Troppe false credenze sul funzionamento della mente alimentano paure e convinzioni errate. La mente può e deve essere allenata per funzionare bene, a qualsiasi età. Scopriamo come funziona e come conservarla elastica ed efficiente a lungo.

N° 5 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Loredana Agnello

Massimo 20 partecipanti

Benessere psicofisico

Pilates del "decennale"

Con queste 4 lezioni studiate ad hoc per essere fruite da tutti, e da un periodo breve, voglio davvero lasciare anche una sensazione corporea e posturale positiva in tutti coloro che saranno presenti. Quattro incontri saranno così strutturati:

- 1. Breathing:** la giusta respirazione che crea concentrazione e flusso tra i movimenti del corpo;
- 2. Upper Body Strenght & Shoulder Mobility:** rinforzare e rendere mobile la parte superiore del corpo;
- 3. Lower Body Strenght & Hip Mobility:** avere un supporto forte dal basso che ci consenta di camminare con fluidità ed avere una buona postura di riflesso.
- 4. Abdominal & Back Strenght:** il tutto messo insieme per una lezione completa su tutto il corpo con armonia e fluidità.

Tutte le lezioni saranno da me costruite seguendo il BASI® BLOCK SYSTEM, un ottimo sistema ideato da Rael Isacowitz, fondatore e dirigente della scuola di formazione di eccellenza BASI® per costruire lezioni complete su tutti i piani e gli assi di movimento, senza tralasciare nessuna parte corporea.

N° 4 lezioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale

Docente: Donatella Lezza

Massimo 30 partecipanti

Si richiede certificato medico per attività sportive

Materiale didattico occorrente: Tappetino, abbigliamento comodo e calzini antiscivolo. Banda elastica e soft ball per chi le conosce e le ha già.

INCONTRI PROGRAMMATI

Gian Galeazzo e Agnese;

Il cardinale e la duchessa;

Il destino di uno scrittore e altre curiosità a Campomorto.

Stimolare l'interesse per la storia del territorio attraverso la presentazione di alcuni personaggi famosi che, nel corso dei secoli, hanno frequentato l'abbazia e il borgo di Campomorto.

N. 1 incontro di 2 ore

Docente: Manuela Bertola

La data verrà comunicata durante l'anno accademico

INCONTRI PROGRAMMATI

INCONTRI PROGRAMMATI

Intrecci e incontri a Campomorto

Autobiografia e scrittura creativa

Gli incontri hanno lo scopo di guidare i partecipanti alla scoperta delle principali differenze tra lo scrivere di sé, l'inventare nuovi mondi e il mescolare queste due forme narrative.

N. 2 incontri di 2 ore

Docente: Bianca Borriello

Le date verranno comunicate durante l'anno accademico

INCONTRI PROGRAMMATI

Chronos, Kairos e Aion

Le molteplici facce del tempo

L'incontro vuol essere una breve introduzione del concetto di tempo per un cristiano dei tempi moderni, consapevole di vivere in questo mondo, ma non di essere di questo mondo.

N. 1 incontro di 2 ore

Docente: Iacopino Carmelo

La data verrà comunicata durante l'anno accademico

INCONTRI PROGRAMMATI

I viaggi immaginari del romanzo moderno

Il romanzo moderno inizia in Inghilterra nel Settecento sviluppando il tema del viaggio immaginario, che viene

presentato sia nei suoi dettagli realistici (Robinson Crusoe di Daniel Defoe), sia nella dimensione satirica e grottesca (I viaggi di Gulliver di Jonathan Swift). Nella prima metà dell'Ottocento questa tematica si diversifica e si arricchisce nella visione gotica di Mary Shelley (Frankenstein), nella narrativa delle sorelle Brontë e nella prospettiva fantastica di Lewis Carroll (Alice nel Paese delle meraviglie).

N. 1 incontro di 2 ore

Docenti: Oriana Palusci e Carlo Pagetti

La data verrà comunicata durante l'anno accademico

Esplorando il mondo delle api ci accorgeremo che questi meravigliosi insetti hanno una socialità molto più evoluta e ben organizzata della nostra; hanno sistemi di comunicazione complessi e molto raffinati che rendono possibili cose per noi semplicemente inimmaginabili.

Scopriamolo insieme, capiamo cosa c'è dietro un vasetto di miele e perché è indispensabile ed urgente preservare e proteggere le api.

N. 1 incontro di 2 ore

Docente: Andrea Rognoni

La data verrà comunicata durante l'anno accademico

INCONTRI PROGRAMMATI

Il meraviglioso mondo delle api

L'uomo si considera al massimo livello di socialità, comunicazione, organizzazione, intelligenza.